



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Nagl, Christian

Erkner: 1:28:27

Erkner: Berlin

Erkner: 707

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 52 (of 318)

Erkner/Erkner: 46 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 10(of 40)

AK4 / TM 35

Erkner/Erkner: 1:19:08

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	17:20	24:45	16	3:46	73	5:48	0.70	17:20	24:45	16	3:46	73	5:48
Wechsel S -> R	0.26	2:28	9:29	11	0:49	57	1:08	0.96	19:48	20:37	13	4:09	64	6:50
Schwimmen Erkner	0.96	19:48	20:37	13	4:09	64	6:50	0.96	19:48	20:37	13	4:09	64	6:50
Rad netto	28.00	51:57	1:51	20	6:26	78	6:38	28.96	1:11:45	2:28	14	8:57	67	11:42
Wechsel R -> L	0.13	1:37	12:26	26	0:45	142	0:59	29.09	1:13:22	2:31	14	9:17	71	12:40
Rad Erkner	28.13	53:34	1:54	19	6:46	80	7:32	29.09	1:13:22	2:31	14	9:17	71	12:40
Lauf	3.60	15:05	4:11	7	1:37	28	1:50	32.69	1:28:27	2:42	10	9:19	46	13:51